

Рекомендации учащимся  
по организации рабочего дня при дистанционном обучении

1. Составьте расписание дня. Ранний подъем и уход ко сну, учебные занятия в первой половине дня, перерывы, физические занятия, свободное время. Помните, что ваше время и ресурсы ограничены. Составьте список того, что нужно сделать обязательно, и того, что можно отложить. Оставьте время на самоанализ — подумайте, что получилось, а что требует корректировки.

2. Решите технические вопросы. Выберите привычное и удобное устройство. Проверьте, работает ли интернет. Убедитесь, что есть все необходимое для обучения онлайн.

3. Подготовьте учебный материал. Пройдите регистрацию на необходимых интернет платформах, разложите учебники на день, скачайте необходимый материал.

4. Придерживайтесь примерного расписания. Зафиксируйте учебное время. Оптимальное время — первая половина дня. Используйте расписание, которое предоставила школа. Обязательная часть учебного дня — перемены между занятиями.

Долгое сидение за компьютером и отсутствие активности вредно для вас. Между уроками устраивайте себе перерывы, встаньте, разомнитесь, сделайте простую зарядку, сделайте себе чай, попейте воды, поговорите с членами семьи, которые дома или с друзьями по телефону. План работы должен быть гибким. Поделите учебный материал на обязательный и дополнительный.

5. Установите сроки выполнения заданий и старайтесь их придерживаться. Распределите что нужно сделать сегодня, что можно отложить на завтра. Объемные задания разбейте на две части: утром делаем классную работу, вечером домашнюю.

6. Помните о преимуществах дистанционного обучения. Переход на удаленный формат — время, когда вы пользуетесь новыми ресурсами и инструментами, открываете для себя возможности и пути решения проблем. Вы улучшаете свои навыки работы с компьютером, текстовыми и медиа файлами, сетью Интернет, электронной почтой и др. Это повышает вашу информационную компетентность и очень пригодится вам в будущем!

Если вам трудно, ничего не получается, вы запутались в платформах для дистанционного обучения, инструментах работы, сделайте паузу, задайте вопрос классному руководителю, учителю в доступной для связи форме.

Да, нужно время на адаптацию, но у вас появится новый опыт, который понадобится, когда карантин закончится.